

Edukasi Pola Hidup Sehat Terhadap Pengetahuan Kesehatan Remaja SMA Swasta Generus Bangsa

Nabiila Annaufa¹, Hafizah Hafni Siregar², Jelita Nazwa Utami³, Unaisah Annufaisah Nuh Siregar⁴, Della Septiana Syabania⁵, Rapotan Hasibuan⁶

^{1,2,3,4,5,6} *Progran Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Kota Medan, Indonesia*

Korespondensi : nabiila0801232249@uinsu.ac.id¹, hafizah0801232238@uinsu.ac.id², jelita0801232267@uinsu.ac.id³, unaisah0801232309@uinsu.ac.id⁴, della0801232242@uinsu.ac.id⁵, rapotanhasibuan@uinsu.ac.id⁶

Abstrak

Remaja merupakan fase yang penting dalam kehidupan manusia yang ditandai dengan perubahan fisik emosional dan sosial yang cepat. Selama periode ini, pengembangan kebiasaan dan gaya hidup memiliki dampak jangka panjang terhadap kesehatan seseorang. Namun, banyak remaja yang belum sepenuhnya menyadari pentingnya menjaga pola hidup sehat, seperti tidur yang cukup, mengonsumsi makanan sehat, dan melakukan aktifitas fisik secara rutin. Kurangnya pemahaman ini dapat menyebabkan masalah kesehatan, baik yang berhubungan dengan fisik maupun mental. Analisis data menggunakan *uji paired t-test* pada hasil *pre-test* dan *post-test* menunjukkan peningkatan yang signifikan dari rata-rata nilai *pre-test* sebesar 82,3 menjadi 96,4 pada *post-test*. Pengabdian dilakukan pada tanggal 28 Mei 2025 di sekolah SMA Swasta Generus Bangsa Deli Serdang melibatkan 22 siswa. Kegiatan pengabdian dilakukan dengan metode ceramah dengan PPT dan games. Hasil didapatkan adanya peningkatan pemahaman mengenai pola hidup sehat pada remaja, yang menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan dapat dipahami dan dimengerti oleh siswa sehingga diharapkan setelah edukasi nantinya akan terealisasi pada perubahan perilaku.

Kata kunci: Kesehatan, Pola Hidup Sehat, Remaja

Abstract

Adolescence is an important phase in human life characterized by rapid physical emotional and social changes. During this period, the development of habits and lifestyles has a long-term impact on one's health. However, many adolescents do not fully realize the importance of maintaining a healthy lifestyle, such as getting enough sleep, consuming healthy food, and doing regular physical activities. This lack of understanding can lead to health problems, both physical and mental. Data analysis using paired t-test on pre-test and post-test results showed a significant increase from the average pre-test score of 82.3 to 96.4 in the post-test. The service was conducted on May 28, 2025 at Generus Bangsa Private High School in Deli Serdang involving 22 students. The service activities were carried out using the lecture method with PPT and games. The results obtained an increase in understanding of healthy lifestyles in adolescents, which shows that the education provided can be understood and understood by students so that it is hoped that after education it will be realized in behavior change.

Keywords: Health, Healthy Lifestyle, Teenagers

Submit: Mei 2025

Diterima: Mei 2025

Publish: Mei 2025



Amaliah: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International (CC-BY-NC-ND 4.0)

1. PENDAHULUAN

Kesehatan fisik dan mental merupakan dua aspek penting yang saling berkaitan dengan penunjang tumbuh kembang remaja. Keduanya saling berkaitan dan memiliki pengaruh besar terhadap perkembangan remaja, baik secara fisiknya maupun psikologisnya. (Shabrina, dkk 2024). Namun, kenyataannya masih banyak remaja yang belum menyadari pentingnya pola hidup sehat, dan justru terbiasa dengan kebiasaan buruk seperti begadang, pola makan tidak teratur, dan juga aktivitas fisik yang berdampak buruk terhadap proses belajar, kestabilan emosi hingga kesehatan tubuh.

Remaja merupakan fase penting dalam perkembangan manusia, di mana kebiasaan hidup yang dibentuk pada masa ini dapat berdampak jangka panjang terhadap kesehatan fisik dan mental (Hemas, W., & Silalahi, 2022). Penelitian menunjukkan bahwa gaya hidup sehat, termasuk pola makan seimbang, aktivitas fisik teratur, dan manajemen stres, berperan penting dalam meningkatkan kualitas hidup remaja (Adzkie, Carsiwan, & Tarigan, 2024). Namun, banyak remaja masih menghadapi tantangan seperti kurang tidur, konsumsi makanan tidak sehat, dan minimnya aktivitas fisik, yang dapat memicu masalah kesehatan seperti obesitas, gangguan mental, dan penurunan performa akademik (Adila, Rais, Hasana, & Usiono, 2025).

Edukasi pola hidup sehat yang komprehensif dapat menjadi solusi efektif untuk mengatasi tantangan ini. Program intervensi berbasis sekolah, seperti pelatihan manajemen stres, penyuluhan gizi, dan promosi aktivitas fisik, terbukti meningkatkan kesadaran siswa terhadap pentingnya menjaga kesehatan (Sudayasa, Mujahid, Hajri, Alifariki, Sukurni, & Purnamasari, 2024). Misalnya, penelitian di beberapa

pondok pesantren menunjukkan bahwa edukasi tentang kebersihan diri dan lingkungan berhasil menurunkan angka kejadian penyakit kulit seperti skabies hingga 50% (Indraswari, Erwinda, & Zehira, 2024). Selain itu, pendekatan *peer education*, di mana siswa menjadi agen perubahan bagi teman sebayanya, juga dinilai efektif dalam menanamkan kebiasaan hidup sehat (Aulia, Wijayantono, & Awaluddin, 2022).

Peran sekolah dan lingkungan sosial sangat penting dalam mendukung perubahan perilaku sehat. Menurut (Mufid & Ulinuha 2024), aktivitas fisik terstruktur seperti olahraga tidak hanya meningkatkan kebugaran jasmani tetapi juga mengurangi gejala kecemasan dan depresi pada siswa SMA. Penelitian lebih lanjut juga menekankan pentingnya pendekatan berbasis teknologi, seperti penggunaan aplikasi kesehatan, untuk memantau dan memotivasi remaja dalam menjalani gaya hidup sehat (Sibarani, 2022).

Tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran siswa SMA Genus Bangsa mengenai pentingnya pola hidup sehat melalui edukasi yang interaktif, sehingga diharapkan dapat mendorong perubahan perilaku menuju arah yang lebih positif dalam menjaga kesehatan fisik dan mental.

2. METODE PELAKSANAAN

Pengabdian dilakukan pada tanggal 28 Mei 2025 di sekolah SMA Swasta Genus Bangsa Deli Serdang. Kegiatan dilaksanakan di ruangan kelas 10, melibatkan peserta siswa kelas 10 sebanyak 22 orang. Kegiatan pengabdian dilakukan dengan metode edukasi menggunakan PPT, diskusi, tanya jawab, serta games edukatif. Tahapan pelaksanaan kegiatan diawali dengan observasi awal kondisi tempat

rencana pengabdian, setelah menentukan bentuk kegiatan yang akan dilaksanakan dilanjutkan dengan penyusunan bahan materi edukasi sebagai tahapan persiapan pada hari kegiatan nantinya.

Siswa diminta untuk mengisi *pre-test* berupa pertanyaan benar atau salah untuk mengukur pengetahuan siswa sebelum kegiatan edukasi dimulai. Kemudian setelah dilakukannya edukasi, siswa melakukan *post-test* dengan menjawab pertanyaan yang sama dengan *pre-test* untuk mengukur pengetahuan siswa setelah edukasi dilakukan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian diawali dengan pembukaan oleh ketua pelaksana, kemudian dilanjutkan dengan pemberian kuesioner *pre-test* kepada siswa untuk mengetahui pengetahuan dan pemahaman siswa mengenai pola hidup sehat sebelum dilakukannya edukasi, seperti yang disajikan pada gambar 1.



Gambar 1. Pengisian *pre-test* oleh siswa SMA Generus Bangsa

Kegiatan selanjutnya diberikan materi edukasi terkait pola hidup sehat dengan menggunakan media power point oleh tim pengabdian. Dilanjutkan dengan sesi games edukatif dan tanya

jawab oleh siswa. Seperti disajikan pada gambar 2.



Gambar 2. Pemberian materi oleh tim pengabdian

Kegiatan terakhir setelah pemberian materi edukasi merupakan pengisian *post-test* oleh siswa untuk mengukur tingkat pengetahuan mereka setelah dilakukannya penyuluhan. Sehingga dapat dilihat perbedaan hasil antara sebelum dan sesudah dilakukannya penyuluhan oleh tim pengabdian. Hasil dari perbedaan pengetahuan antara *pre-test* dan *post-test* yang diberikan dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 1. Nilai rata-rata pre-tes dan post-tes siswa

No	PERTANYAAN	Pretest		Posttest		Keterangan
		Benar	Salah	Benar	salah	
1.	Apa yang dimaksud dengan pola hidup?	95%	5%	100%	-	Meningkat
2.	Salah satu akibat dari pola hidup tidak sehat adalah?	86%	14%	100%	-	Meningkat
3.	Dibawah ini yang merupakan contoh gaya hidup tidak sehat adalah?	91%	9%	100%	-	Meningkat
4.	Begadang dapat menyebabkan penyakit maag karena?	82%	18%	95%	5%	Meningkat
5.	Apa penyebab utama penyakit Scabies?	68%	32%	82%	18%	Meningkat
6.	Salah satu gejala utama penyakit scabies adalah?	95%	5%	100%	-	Meningkat
7.	Apa dampak dari begadang terhadap kesehatan mental	86%	14%	100%	-	Meningkat
8.	Salah satu strategi untuk tidur cukup adalah	77%	33%	100%	-	Meningkat
9.	Berapa lama waktu tidur yang disarankan untuk remaja?	82%	18%	91%	8%	Meningkat
10.	Mengapa tidur cukup penting bagi remaja?	100%	-	100%	-	Meningkat
Total						Meningkat

Tabel 1 menunjukkan adanya peningkatan nilai siswa secara signifikan setelah mengikuti penyuluhan. Pada saat pre-test, nilai yang diperoleh siswa berkisar antara 30-100, dengan sebagian besar siswa memperoleh nilai di atas 70. Setelah dilakukan penyuluhan, semua siswa

mengalami peningkatan nilai, dengan rentang nilai antara 90 hingga 100.

Hal ini menunjukkan bahwa pemahaman siswa terhadap materi meningkat secara menyeluruh. Rata-rata nilai pre-test adalah 82,3, sedangkan rata-rata nilai post-test meningkat menjadi 96,4. Peningkatan rata-rata sebesar 14,1 poin ini mencerminkan efektivitas kegiatan penyuluhan dalam menambah pengetahuan siswa tentang dampak begadang terhadap kesehatan fisik dan mental, termasuk kaitannya dengan penyakit scabies dan gangguan psikologis. Terjadi peningkatan signifikan dalam pengetahuan siswa. Sebagian besar siswa mampu menjawab pertanyaan post-test dengan lebih baik setelah diberikan penyuluhan. Hal ini menunjukkan pemahaman mereka terhadap materi meningkat.

Pengabdian ini sejalan dengan pengabdian yang dilakukan oleh (Hasanah, Fauziah, Irsyad, & Yulianti, 2023) Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan dengan menggunakan metode ceramah interaktif yang didukung oleh media presentasi (PPT) dan permainan edukatif. Selain itu, untuk mengukur peningkatan pengetahuan siswa secara efektif, dilakukan pre-test dan post-test. Pre-test diberikan sebelum kegiatan edukasi untuk menilai pengetahuan awal siswa, sedangkan post-test diberikan setelah kegiatan edukasi untuk menilai peningkatan pengetahuan. Hasil dari kegiatan pengabdian ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan di kalangan siswa. Rata-rata nilai pre-test siswa sebelum mengikuti kegiatan edukasi adalah 8.1, sedangkan setelah mengikuti kegiatan edukasi, rata-rata nilai post-test meningkat menjadi 8.9. Peningkatan ini mencerminkan efektivitas kegiatan edukasi dalam meningkatkan pemahaman siswa tentang kesehatan

fisik dan mental, dengan total peningkatan sebesar 0.8 poin. Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa terdapat perbedaan bermakna antara nilai pre-test dan post-test, yang menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan dapat dipahami dengan baik oleh siswa. Dengan demikian, kegiatan ini berhasil meningkatkan pengetahuan siswa mengenai kesehatan fisik dan mental serta pola hidup sehat.

Berdasarkan National Sleep Foundation (2015), kebutuhan tidur yang normal pada remaja adalah 8-10 jam. Bagi anak dan remaja, kecukupan tidur diharapkan bisa menunjang tumbuh kembang dan menjaga konsentrasinya saat bersekolah. Dampak yang akan terjadi jika remaja mengalami gangguan tidur adalah mudah mengalami gangguan emosi, mudah marah, mudah tersinggung, menjadi agresif serta bisa mengalami stress (Keswara, Syuhada, & Wahyudi, 2019). Remaja lebih memilih tidur larut malam dan harus bangun pagi karena kewajiban sebagai pelajar sehingga mengalami gangguan saat tidur. Hal ini terjadi dikarenakan remaja lebih suka berada di depan layar seperti Handphone, Televisi, dan komputer (Kusumawardani & Yolanda, 2023).

Hubungan yang signifikan antara kecukupan asupan kalori, protein, lemak, dan karbohidrat dengan status gizi remaja yang tinggal. Hasil studi menunjukkan bahwa remaja dengan pola makan yang kurang seimbang lebih rentan mengalami masalah gizi, baik berupa kekurangan maupun kelebihan berat badan. Faktor-faktor seperti akses terhadap makanan bergizi, kebiasaan makan, serta pemahaman tentang gizi berperan dalam menentukan status kesehatan mereka. Oleh karena pentingnya intervensi berbasis edukasi gizi dan peningkatan kualitas makanan di lingkungan pesantren sebagai langkah

preventif untuk menjaga keseimbangan gizi dan kesehatan santriwati (Parewasi, 2021).

Peningkatan antara pre-test dan post-test menunjukkan bahwa penyuluhan berhasil mengubah pandangan siswa. Mereka menjadi lebih sadar bahwa begadang dapat membawa dampak buruk bagi tubuh, baik secara fisik maupun mental. Selain itu, siswa juga lebih memahami bahwa menjaga kebersihan dan pola tidur yang baik dapat membantu mencegah penyakit seperti scabies serta gangguan kecemasan dan stres. Dengan kata lain, setelah mendapatkan penjelasan dan informasi yang tepat, siswa lebih peduli dan mau menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari mereka. Siswa menunjukkan perubahan sikap yang lebih positif terhadap pentingnya tidur cukup, menjaga kebersihan diri, dan mencegah stres. Hal ini menandakan bahwa penyuluhan memberikan pengaruh yang kuat terhadap cara pandang mereka.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan pengabdian dan penyuluhan yang telah dilakukan, bisa disimpulkan bahwa gaya hidup yang tidak sehat seperti begadang, kurang menjaga kebersihan, dan ketidak teraturan dalam pola makan berdampak signifikan pada kesehatan fisik dan mental remaja, khususnya siswa kelas 10 SMA Swasta Generus Bangsa. Penyuluhan yang diberikan berhasil meningkatkan pengetahuan dan pemahaman siswa tentang bahaya gaya hidup yang tidak sehat, termasuk risiko terkena penyakit seperti skabies dan masalah mental seperti stres serta kecemasan.

Hal ini terlihat dari peningkatan rata-rata nilai pre-test sebesar 82,3 menjadi 96,4 pada post-test, disertai

dengan perubahan sikap siswa yang menunjukkan respons lebih positif terhadap penerapan gaya hidup sehat. penyuluhan tidak hanya memberikan pemahaman secara teoritis, tetapi juga mendorong perubahan sikap dan niat siswa untuk mengubah kebiasaan hidup yang lebih baik, seperti tidur yang cukup, menjaga kebersihan diri, dan mengurangi konsumsi makanan cepat saji.

Dengan demikian, kegiatan edukatif seperti sosialisasi terbukti efektif dalam mendorong perubahan perilaku positif di kalangan remaja, yang pada akhirnya bisa berkontribusi terhadap peningkatan kualitas kesehatan fisik dan mental mereka secara keseluruhan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak sekolah SMA Swasta Generus Bangsa yang telah memberikan izin dan dukungan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada para siswa kelas 10 yang telah berpartisipasi secara aktif dalam seluruh rangkaian kegiatan.

REFERENSI

- Abdi Marti P. (2019). *Perilaku Begadang Di Kalangan Mahasiswa*.
- Adzkia, B. S., Carsiwan, & Tarigan, B. (2024). Hubungan antara kesehatan fisik dan mental dengan perkembangan personal pada remaja madrasah tsanawiyah di Jawa Barat. *Jurnal ILKES*, 15(2), 155-160.
- Adila, N., Rais, S. D. D., Hasana, T. F., & Usiono, U. (2025). Hubungan Gaya Hidup Sehat Dengan Perilaku Kepedulian Sosial Pada Remaja. *JOURNAL SAINS STUDENT RESEARCH*, 3(2), 96-103.
- Aulia, N., Wijayantono, W., & Awaluddin, A. (2022). Personal Hygiene dengan Kejadian Penyakit Scabies di Pondok Pesantren Thawalib Kota Padang. *Jurnal Sanitasi Lingkungan*, 2(2), 72-78.
- Hasanah, U., Fauziah, C., Irsyad, N. S., & Yulianti, R. (2023). Peningkatan Pengetahuan Melalui Edukasi Kesehatan Fisik dan Mental Pada Pelajar SMP Islam Al-Jiihad. *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 836-841.
- Hemas, A. M. R., W., S. I., & Silalahi, V. (2022). Gambaran kualitas tidur pada remaja di asrama putri Emaus Surabaya. *Jurnal Penelitian Kesehatan*, 12(1), 1-6.
- Indraswari, N. L. A., Erwinda, E., & Zehira, A. Z. (2024). Analisis Faktor Risiko Skabies pada Anak-anak di Panti Asuhan Wilayah Kerja Puskesmas Karuwisi Kota Makassar. *Sulolipu: Media Komunikasi Sivitas Akademika dan Masyarakat*, 24(2), 365-375.
- Kadir, S. (2019). Pola Makan dan kejadian hipertensi. *Jambura Health and Sport Journal*, 1(2), 56-60.
- Keswara, U. R., Syuhada, N., & Wahyudi, W. T. (2019). Perilaku penggunaan gadget dengan kualitas tidur pada remaja. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 13(3), 233-239.
- Kudadiri, K. (2021). *Hubungan Personal Hygiene Santri dengan Kejadian Penyakit Kulit Infeksi Scabies dan Tinjauan Sanitasi*

- Lingkungan Pondok Pesantren Dairi Tahun 2019* (Doctoral dissertation, Universitas Sumatera Utara).
- Kusumawardani, A., & Yolanda, C. (2023). Hubungan Penggunaan Gadget dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Ekstensi Fakultas Kesehatan Masyarakat Indonesia. *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 2(2), 332-341.
- Mufid, A. L., & Ulinnuha, D. (2024). Pengaruh aktivitas fisik terhadap kesehatan psikologis peserta didik jenjang SMA. *Prosiding Seminar Nasional 2024*, 688-697.
- Nilifida H, Nadjmir, Hardsman. 2016. Relationship between the quality of sleep and the academic achievement of students of the medical education study program class of 2010 at Andalas University FK. *Andalas Health Journal*, 5 (1): 243-249.
- Parewasi, D. F. R. (2021). Hubungan Asupan Energi Dan Asupan Zat Gizi Makro Dengan Status Gizi Remaja Putri Di Pondok Pesantren Darul Aman Gombara Makassar Tahun 2020. *Jurnal Gizi Masyarakat Indonesia (The Journal of Indonesian Community Nutrition)*, 10(1).
- Shabrina, A. B., & Tarigan, C. C. B. (2024). Hubungan Antara Kesehatan Fisik dan Mental dengan Perkembangan Personal pada Remaja Madrasah Tsanawiyah di Jawa Barat.
- Sibarani, D. M. (2022). Pengaruh physical activity terhadap mental health pada anak dan remaja: Suatu tinjauan sistematis. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 8(2), 45-58.
- Sudayasa, I. P., Mujahid, E. H., Hajri, W. S., Alifariki, L. O., Sukurni, S., & Purnamasari, Y. (2024). EDUKASI KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA DI WILAYAH PESISIR KECAMATAN KAPOIALA, KABUPATEN KONAWE, SULAWESI TENGGARA. *Prosiding PEPADU*, 6(1), 29-33.